

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masyarakat belakangan ini sudah menyadari akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan dilihat dari banyaknya masyarakat yang berpartisipasi di dalam dunia olahraga. Tujuan seseorang melakukan olahraga menurut Mochamad Sajoto (1988: 1), yaitu untuk rekreasi, pendidikan, mencapai tingkat kesegaran jasmani, dan mencapai prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, baik dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota yaitu sepakbola. Dapat dilihat dari banyaknya jumlah penonton di stadion maupun melalui layar kaca televisi yang menyaksikan pertandingan sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dengan satu penjaga gawang. Permainan sepakbola dilakukan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badannya di area kotak 16. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu dua orang asisten wasit bertugas sebagai hakim garis dan satu wasit cadangan dengan menggunakan waktu 2 x 45 menit. Tujuan permainan sepakbola ini adalah pemain berusaha memasukan bola ke dalam gawang dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Permainan sepakbola modern berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, permainan sepakbola dapat dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan baik anak-anak, orang dewasa ataupun orangtua. Bukti nyata permainan sepakbola dapat dilakukan oleh wanita yaitu telah diselenggarakannya sepakbola wanita pada kejuaraan Dunia 1999 yang mempertandingkan final antara tim Amerika Serikat melawan China dan *final World Cup* 1998 antara Prancis melawan Brazil, demikian yang diungkapkan Sucipto, dkk (2000: 7).

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17), pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain adalah *kicking, passing, shooting, stopping, dribble, heading, tackling, throw in, and goal keeping* (kiper). Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build up*), pengembangan teknik (*technical build up*), pengembangan mental (*mental build up*), dan kematangan juara (Mochamad Sajoto, 1999: 7).

Untuk dapat menuju tercapainya prestasi sepakbola yang optimal perlu adanya pembinaan. Pembinaan harus dimulai sejak dini, usia muda sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Atlet muda yang berbakat perlu pengolahan dengan

proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Selain pembinaan, untuk meningkatkan prestasi sepakbola, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepakbola seseorang adalah kesegaran jasmani dan penguasaan keterampilan dasar permainan sepakbola yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan melalui Sekolah Sepakbola yang banyak sekarang ini kita temui berkembang di desa maupun di kota.

Perkembangan sepakbola di Indonesia ini semakin berkembang walaupun perkembangan dunia persepakbolaan Indonesia mengalami pasang surut dalam kualitas pemain, kompetisi dan organisasinya. Akan tetapi olahraga yang dapat diterima disemua lapisan masyarakat ini tetap bertahan apapun kondisinya. PSSI sebagai induk dari sepakbola nasional ini memang telah berupaya membina timnas dengan baik, menghabiskan dana milyaran rupiah, walaupun hasil yang diperoleh masih kurang menggembirakan.

Dalam perkembangannya PSSI sekarang ini telah memperluas jenis kompetisi dan pertandingan yang dinaunginya. Kompetisi yang diselenggarakan oleh PSSI didalam negeri ini terdiri dari: Divisi utama, Divisi satu, Divisi dua yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain yang berstatus non amatir, Divisi tiga yang diikuti oleh klub sepakbola dengan

pemain yang berstatus amatir dan kompetisi kelompok umur yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain: di bawah usia 15 tahun (U-15), di bawah usia 17 tahun (U-17), dibawah Usia 19 tahun (U-19), dibawah usia 23 tahun (U-23), dan sepakbola wanita.

Banyaknya kompetisi yang diselenggarakan PSSI, sepakbola di Indonesia masih didominasi oleh kompetisi sepakbola kaum laki-laki. Tidak seperti Jepang yang telah membuka mata dunia terhadap kekuatan negara Asia dipentas sepakbola wanita usai merebut gelar juara dunia 2011. Di babak final, Jepang berhasil mengalahkan Amerika Serikat 3-1 lewat drama adu penalti setelah bermain imbang 2-2. Kesuksesan Jepang dalam mempopulerkan sepakbola wanita di negaranya belum bisa diikuti oleh negara-negara Asia lainnya, termasuk Indonesia, menurut Marco Tampubolon dan Slamet Mulyono di akses pada tanggal 12 April 2012, Pukul 23:31 WIB. Sampai saat ini, Indonesia justru masih kesulitan untuk mengembangkan sepakbola di kalangan wanita tanah air. Masih minimnya kompetisi resmi yang digelar oleh PSSI menjadi kendala untuk perkembangan sepakbola wanita di Indonesia ini. Klub klub sepakbola wanita di Indonesia sebenarnya sudah cukup banyak.

Seperti yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), tiap-tiap Kabupaten memiliki tim sepakbola putri yaitu PSW Putri Mataram (Kota Yogyakarta), Puteri Bantul (Kabupaten Bantul), Putri Sleman (Kabupaten Sleman), PSW Putri Binangun (Kabupaten Kulon Progo), dan Putri Gunung Kidul (Kabupaten Gunung Kidul). Potensi pemain sepakbola wanita di

Yogyakarta sebenarnya cukup besar. Apabila tim sepakbola wanita yang sudah ada di setiap kabupaten/kota di DIY mampu mengadakan kompetisi secara teratur pastinya sepakbola wanita akan berkembang dengan baik. Calon pemain sepakbola wanita dapat diseleksi dari kalangan pelajar dan remaja. Jika mereka diwadahi dalam klub dan memperoleh pembinaan yang benar, maka diyakini mereka bisa beprestasi.

Persatuan Sepakbola Wanita (PSW) Putri Binangun salah satu tim yang bisa menjadi wadah pembinaan sepakbola wanita yang ada di Kabupaten Kulon Progo. PSW Putri Binangun berlatih satu minggu dua kali yaitu setiap hari Kamis dan Minggu, mulai Pukul 15.30 WIB sampai 17.45 WIB di Lapangan Alun-alun Wates. Penghargaan yang pernah diraih yaitu Medali Perak PORPROV DIY pada tahun 2008. Dengan adanya tim sepakbola putri di Kabupaten Kulon Progo tentunya minat dan bakat remaja putri yang ada di Kabupaten Kulon Progo dapat disalurkan dan dibina, sehingga para remaja putri dapat berprestasi di bidang sepakbola.

Di sekolah-sekolah minat dan bakat siswa terhadap sepakbola juga dapat dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler. SMP Negeri 2 Pengasih adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama yang memperhatikan minat dan bakat siswa dibidang olahraga sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di lapangan Kedungsari Pengasih Kulon progo.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang dilaksanakan di luar jam pelajaran di SMP Negeri 2 Pengasih telah diprogramkan oleh sekolah. Sebelum dilaksanakan siswa diberi informasi terlebih dahulu dengan

memberikan kesempatan kepada siswa untuk memilih lewat angket dengan beberapa alternatif pilihan kegiatan. Adapun kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga adalah bulutangkis, sepakbola putra maupun putri, dan bolavoli. Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa kelas II dan kelas I di SMP Negeri 2 Pengasih. Untuk siswa kelas III tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih diprioritaskan untuk prestasi dalam akademik, mengingat siswa agar lebih berkonsentrasi dalam persiapan menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Berdasarkan hasil observasi kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih Kulon Progo dilaksanakan setiap hari Selasa untuk siswa putra dan hari Sabtu untuk siswa putri. Kegiatan berlangsung mulai pukul 15.15 WIB sampai 17.00 WIB di lapangan Kedungsari yang letaknya tidak jauh dari SMP Negeri 2 Pengasih. Lapangan tersebut milik Desa Kedungsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo. Sarana prasarana penunjang ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih meliputi: bola, *cones*, gawang mini, dan lapangan sebenarnya kurang mendukung untuk latihan. Jumlah bola yakni sebanyak 4 buah yang layak pakai sedangkan 2 buah tidak layak pakai, untuk ukuran bola sudah sesuai dengan anak umur 13-15 tahun yaitu menggunakan ukuran bola 5. Jumlah *cones* sebanyak 12 buah dan belum adanya gawang mini menjadikan latihan kurang bisa maksimal. Sementara kondisi lapangan sendiri kurang baik karena banyak permukaan tanah yang tidak rata dan rumput yang kurang terawat. Selain itu disaat musim hujan keadaan lapangan sering tergenang air, sedangkan keadaan

tanah sangat keras disaat musim kemarau. Namun kegiatan ekstrakurikuler tetap berlangsung sesuai dengan jadwal karena tidak ada lapangan yang dekat dengan SMP Negeri 2 Pengasih selain lapangan tersebut.

Pelatih ekstrakurikuler sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih tidak lain adalah Guru Penjas yaitu bapak Budiman. Metode latihan yang diterapkan pada saat latihan cukup bervariasi, ada metode drill, demonstrasi, ceramah dan lain sebagainya. Peserta ekstrakurikuler sepakbola putri di SMP Negeri 2 Pengasih terdiri dari remaja putri kelas VII, kelas VIII, dan kelas IX yang berjumlah 24 anak pada tahun 2012. Adapun rinciannya sebagai berikut: untuk kelas VII berjumlah 6 anak, kelas VIII berjumlah 12 anak, sedangkan sisanya 6 anak untuk kelas IX. Semuanya ini didapat dari hasil pilihan siswa itu sendiri yang diberikan melalui angket. Siswa diberikan angket untuk memilih sendiri minat apa yang akan diikuti dengan memberikan pilihan diantaranya yaitu ekstrakurikuler bulutangkis, sepakbola, dan bolavoli.

Harapan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah selain untuk dapat menyalurkan minat, juga untuk meningkatkan bakat keterampilan dan berprestasi dalam bermain sepakbola. Untuk bisa bermain dengan baik diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk seorang pemain sepakbola putri, sehingga mampu bermain selama 2 x 35 menit tanpa mengalami kelelahan. Menurut Peraturan Umum Pertandingan yang dikeluarkan FIFA (*Federation International The Football Association*), AFC (*Asian Football Confederation*) dan Pengurus Pusat PSSI, (2005: pasal 16 ayat 9-10), lama pertandingan kompetisi untuk batasan usia di bawah 16

tahun dilaksanakan selama 2 x 35 menit dengan istirahat 10 menit di antara kedua babak. Lama pertandingan kompetisi untuk batasan usia di bawah 14 tahun dilaksanakan 2 x 30 menit dengan istirahat 10 menit di antara kedua babak.

Namun, setelah peneliti melakukan survei kegiatan ekstrakurikuler sepakbola khususnya sepakbola putri di SMP Negeri 2 Pengasih masih dijumpai beberapa siswa yang mudah atau cepat mengalami kelelahan saat latihan ataupun dalam bermain sepakbola. Selain itu banyak siswi yang mengalami kram otot saat bermain. Motivasi siswi putri SMP Negeri 2 Pengasih dalam mengikuti ekstrakurikuler cukup tinggi, hal tersebut dibuktikan pada saat berangkat latihan menunjukkan semangat yang tinggi, jumlah pesertapun cukup ideal.

Prestasi Tim sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih juga cukup baik, berdasarkan beberapa kejuaraan yang telah diikuti sebagai berikut:

**Tabel 1. Data Prestasi Sepakbola Putri SMP Negeri 2 Pengasih**

No.	Jenis Prestasi	Tahun Prestasi	Prestasi
1	Turnamen Sepakbola Remaja Putri Binangun CUP I Antar SMP/MTS Se-Kulonprogo	2008	Juara I
2	Tournamen Sepakbola Wanita Usia 15 Tahun hari Jadi Ke-57 Kabupaten Kulonprogo	2008	Juara I
3	Tournamen Sepakbola Wanita Usia 15 Tahun hari Jadi Ke-58 Kabupaten Kulonprogo	2009	Juara II
4	Tournamen Sepakbola Wanita Usia 15 Tahun hari Jadi Ke-59 Kabupaten Kulonprogo	2010	Juara II

Sumber: Budiman (Pelatih Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Tahun 2012)



Berdasarkan pengamatan penulis saat melakukan observasi pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola putri di SMP Negeri 2 Pengasih Kulonprogo, terlihat kebanyakan pemain mengalami masalah tingkat kesegaran jasmani yaitu banyak siswi yang tidak mampu bermain selama 2 x 35 menit, banyak siswi yang mengalami kram, untuk itu peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola putri di SMP Negeri 2 Pengasih. Hal ini menjadi dasar bahwa penelitian berikut akan berguna sebagai usaha pembinaan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang, terdapat beberapa hal yang dapat diteliti, antara lain:

1. Terdapat siswi yang kurang bersemangat, malas dan asal-asalan saat mengikuti latihan ekstrakurikuler sepakbola putri di SMP Negeri 2 Pengasih.
2. Belum terpenuhinya sarana dan prasarana dalam menunjang ekstrakurikuler sepakbola putri di SMP Negeri 2 Pengasih.
3. Banyaknya siswi putri peserta ekstrakurikuler sepakbola putri di SMP negeri 2 pengasih yang tidak mampu bermain selama 2 x 35 menit.
4. Belum adanya pengukuran tentang tingkat kesegaran jasmani siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih, sehingga statusnya belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan-pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan lebih fokus. Peneliti hanya memfokuskan masalah pada belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Seberapa tingkat kesegaran jasmani siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih ?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswi peserta ekstrakurikuler sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya hasil penelitian ini, peneliti mengharapkan ada beberapa manfaat yang dapat diambil, diantaranya adalah:

#### **1. Secara Teoritis**

- a. Bagi Sekolah, Guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih Ekstrakurikuler sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih yaitu:

- 1) Mengoptimalkan kegiatan belajar-mengajar dengan segala kreatifitasnya dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

- 2) Mengetahui tingkat kesegaran jasmani pemain sehingga mampu menyusun program latihan sesuai dengan kondisi kesegaran jasmani pemain dan kebutuhan tim sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih.
  - b. Bagi pemain sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih  
Memberikan pengetahuan serta manfaat tentang pentingnya kesegaran jasmani.
  - c. Bagi orang tua dan masyarakat umum  
Sebagai pengetahuan umum dan bahan bacaan bagi masyarakat awam agar mengetahui manfaat kesegaran jasmani.
  - d. Bagi penelitian lebih lanjut  
Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi masukan yang penting, sehingga nantinya dapat memberikan sumbangan pemikiran kearah peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola.
2. Secara Praktis
- a. Bagi Sekolah, Guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih Ekstrakurikuler sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih yaitu:
    - 1) Dapat digunakan sebagai dokumentasi dan pendataan serta acuan dalam pemilihan pemain sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih.
    - 2) Sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan serta menyusun program latihan baru yang sesuai dengan tingkat kesegaran jasmani pemain tim sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih.

- b. Bagi pemain sepakbola putri SMP Negeri 2 Pengasih  
Mengetahui kemampuan dan tingkat kesegaran jasmani atlet, sehingga dapat menambah porsi latihan sesuai kemampuan atlet.
- c. Bagi orang tua dan masyarakat umum  
Mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani bagi atlet.
- d. Bagi penelitian lebih lanjut  
Diharapkan bagi penelitian lebih lanjut nantinya dapat memberikan sumbangan pemikiran kearah peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola.